

広報

おぐに

No.116

'78 12/15



ホラ〜! 私の反射神経 バツグンよ

11月26日(日)中里小学校体育館で、高齢者スポーツ大会が開かれました。大会には町内より250名のお年寄りが参加し、どじょうつかみゲーム(写真)や集団ジャンケン、玉入れなどのゲームに会場は笑いが絶えず、半日楽しくすごしました。

☆どじょうつかみゲーム(写真)

左指で輪をつくり、右手人差し指を隣の人の左指の輪に入れ、合図により左手は隣の人の指をにぎり、右手は自分の人差し指を、隣の人からつかまれる前に抜く。

町の人口 11月30日現在( )前月比  
男 4,698人(-20) 女 4,867人(-21) 計 9,565人(-41) 世帯数 2,293(-4)

発行 小国町役場 編集 総務課庶務係 (☎越後小国(025895)3111(代))

冬の交通事故  
防止運動

みんなで 明るい

＝ 飲酒運転は免許取消し!! ＝

年末は、ドライバーも歩行者も気分的に何かとあわだかしくなります。

一方で、雪道のため思うように走れなくなったり、交通渋滞がひんぱんに起きます。

気ぜわしさとイライラが高じ、ともすればスピードの出し過ぎ・無理な追い越しなどの違反運転が目立つようになります。

なかでも、この時期にふえるのが、飲酒運転による事故です。酒を飲む機会が多くなる年末年始は十分ご注意を。

◎ 死亡率は平均の3.2倍～飲酒運転～2世帯に1台の割合で乗用車を持ち、2.2人に1人が運転する(全国平均)、クルマは私たちの生活に、より一層身近なものになりました。

ところで、成人男子の8割は酒を飲むといわれます。

国民皆免許時代といわれる一方で、酒が日常広く親しまれる……車を運転する者はだれもが、飲酒運転や酒気帯び運転の危険性を宿しているといえます。

アルコールは、理性をまひさせ判断力を鈍らせるところに、その怖さがあります。

運転中、信号を見忘れるなど注意力が散漫になったり、歩行者に気が付いてもブレーキ操作が間に合わないなど、正常時に比べて動作の遅れが目立つようになります。

酒酔い運転による死亡事故は、スピード違反・わき見運転に次いで多く、その死亡率たるや平均の3.2倍という高率です。

酒を飲んだら絶対に運転をしない!!これを厳守してください。

なお、12月1日より道路交通法が改正になり、酒よ酔い運転はそれだけでただちに免許取消しになります。

◎ 冬の道路は「百面相」

「冬の道路は「百の顔」を持つ」といわれています。凍結・降雪、さらには日なたと日陰のコワイまでの温度差……、走る時刻によっても道路の顔は刻々と変化するので。

そのときどきの道路の状態と、それに合った運転技術があなたを事故から守ります。

凍結した道路・雪道での急ブレーキは大変危険です。すべりやすい路面でブレーキをかけるときは、ブレーキを小さ

みに何回も踏むことが大切です。

◎ 雪道はスピードをひかえ目に!!

◎ 夜間事故の防止



夜間外出される人は、くつや衣服に反射テープをはる、懐中電灯をもつ、雨の日は反射テープ入のコウモリをさす……などして、運転者から目につくようにしましょう。

運転者と歩行者のお互いの思いやりの心が事故を未然に防止します。

≪ 道路交通法改正 ≫

7年ぶりに道路交通法が大幅改正されて、12月1日から施行されています。

主な改正内容は、先頃各戸に配布されたチラシをご覧ください。

ブレーキの整備不良は処罰されます

自転車の安全基準が決まりました。

これまで自転車には、車の車検のようなものではなく、安全基準は野ばなしでした。そこで今回「これだけは、安全運転に必要」という「安全のための最低線、

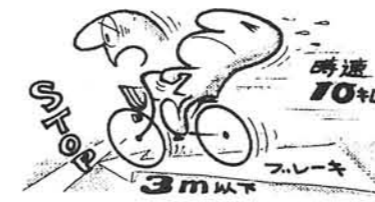
ここでは、特に皆さんに知っていただき、守らなければならない事項を掲載しました。

がしかれました。

まずブレーキです。ブレーキが不良で思うように止まれない自転車ほど、危険なものはありません。

時速10キロの速度で、3メートル以内で停止できるブレーキが基準とされ、ブレーキ不良の自転車に乗っていると3万円以下の罰金です。

また、夜間は尾燈か反射器材をつけなければいけません。しかも100メートル後方から確認できるものでなければ失格です。色は赤色またはダイダイ色で、後ろから見える場所であれば、大きさやそれをつける所はどこでもかまいません。



ヘルメットの着用が義務づけ=自動二輪

自動二輪

車に乗る用

ヘルメット

の着用が義務

づけられました。

運転する者も

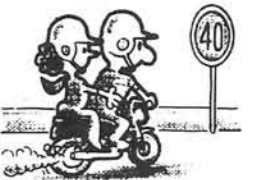
荷台に同乗

する者も、必ずヘルメットをかぶらなければいけません。

また、高速自動車国道や自動車専用道路では二人乗りしてはいけません。罰金は、いずれも3万円以下の罰金です。

原動機付き自転車に乗るときも、ヘルメットをかぶるように努めなければいけません。

ヘルメットは、Sマークのついたものをかぶりましょう。





# 国民年金の保険料は税金の控除対象に

ことし1年間に納めた国民年金の保険料は、サラリーマンの年末調整や、自営業者などが確定申告をすると、その額がまるまる所得額から控除され、所得税が減額されます。  
12月は年末調整の月ですから、該当者はこの手続きを忘れずにしてください。

### 控除される額

昭和53年1月から12月までに納めた次の保険料が控除の対象になります。

- ① 定額保険料  
53年1月から3月までは、1ヵ月につき2,200円、53年4月から12月までが1ヵ月につき2,730円。(定額保険料を、1年間まるまる納めた場合は、31,170円)
- ② 付加保険料  
53年1月から12月まで1ヵ月につき400円。(付加保険料を1年間まるまる納めた場合は4,800円)
- ※ 定額保険料と、付加保険料をあわせて1年間まるまる納めた人の場合は、35,970円。
- ③ 53年1月から53年12月の間に納めた未納保険料や追納保険料、特別保険料

の総額。

## 離職後でも「健康管理手帳」受けられます

—労働安全衛生法の改正—  
新潟労働基準局

このたび、労働安全衛生法の一部が改正され、離職後であっても一定の要件に該当すれば「健康管理手帳」の交付を受けられるように改められましたので、お知らせします。

### 【制度と改正のあらまし】

労働安全衛生法では、離職後の労働者について、職場の業務により発生するじん肺や、がんなどの重い健康障害を早期に見出すために、「健康管理手帳」制度を設けています。

この制度は、特定の有害業務に従事した経験のある者など、一定の要件(下記のとおり)に該当する労働者が離職した場合手帳を交付し、離職後においても国が負担して、定期的に健康診断を実施しようとするものです。

なお、保険料を前納している場合は、細かい計算を必要としますので、国民年金係におたずねください。

改正前は、手帳の交付を受けるには離職の際に一定の要件を満たしていることが必要でしたが、今回の改正により、離職の後であっても一定の要件に該当すれば申請により手帳の交付が受けられるように改められたものです。

「健康管理手帳」の交付要件はおおよそ次のとおりですが、詳しい内容や申請手続については、新潟労働基準局安全衛生課、または最寄りの労働基準監督署へおたずねください。

### 「健康管理手帳」の交付要件(抜粋)

- 1. じん肺法に規定する健康管理区分が3と決定された者。
  - 2. 塩化ビニルを重合する業務に4年以上従事した経験のある者。
  - 3. クロム酸・重クロム酸の製造の業務に4年以上従事した経験のある者。
  - 4. ベンジンの製造または取り扱いの業務に3ヵ月以上従事した経験のある者。
- これらの他、ペーターナフチルアミン・三酸化砒素・製鉄用コークス等について、それぞれ従事経験年数が定められています。(詳細は省略)

## お年寄りの健康管理

年をとってくると、無理がきかなくなり抵抗力が下がってきます。このようなことから、お年寄りの病気の特徴は発病や、すすみ方がゆっくりで症状ははっきりしない。慢性的な病気が多く1人で2つも3つもかかっている……などです。

年をとっても健康でありたいのがみんなの願いですが、それには体をいつも清潔にしている・便通を整える・睡眠を充分にとる・ふとりすぎたり、やせすぎたりしないようにし、適度な運動をする、(歩くことも必要です)自分に合った仕事をする・趣味をもつ・健康診断を年に2回は受ける……などが必要であり、これらを毎日の生活の中で積み重ねていくことが大切です。

そして冬に向けては、特に急な温度の変化をさけて保温に気をつけ、厚着をしすぎず、運動不足にならないようにしましょう。

食事は年をとっても、肉や魚もぜひ食べ、野菜の調理に植物性の油を使うよう

## 保健所だより

### ※柏崎保健所※

にし、果物も忘れずにください。

また、お年寄りには家族とのつながりや幸せにも不幸せにもなります。家庭の中でお年寄りの役割をなくしてはいないでしょうか。看護が必要なお年寄りには、充分なお世話をしあげたいものです。

### インフルエンザについて

インフルエンザは、ウィルスによる呼吸器伝染性疾患で、一般的にくしゃみ・鼻水・鼻づまりのいわゆる呼吸器系の症状から、腹痛・下痢などの消化器系の症状のものまであります。

伝染の拡がり方は早く、また他に肺・腎臓・心臓などの病気をもっている人にとっては、重い合併症として作用し易いので、特に注意が必要です。

ウィルスの型は、A・B・C及び、その異型であり、昨年はA型が流行しました。感染は、飛沫(くしゃみ・せき)によ

る直接感染と、患者の鼻・のどの分泌物によって汚染された物を介しての間接感染があります。

伝染期間は、症状が出てから3日目位まで、といわれていますので、主症状が消えた後3日間は用心が必要です。

予防方法としては、第一手段として予防接種が考えられますが、予防を最も必要とする集団(保育園・小・中学校・高校)を重点的に対象として行われています。

一般的に考えられる予防としては、全身状態を良好にしておくことが第一で、その意味で普段からの健康管理に注意することが必要であります。感染経路から考えると、第1に外出から帰ったら手洗いの励行・うがいをすること、ビタミンCの大量摂取が考えられます。

もちろん、汗・雨などに濡れた下着などは、手まめに乾燥したものと取り替えることが必要です。

万が一かかったと思われたら、初期に保温・安静(休養も含めて)、栄養に気を配ること、激しいせき・くしゃみの時にはマスクの着用も考えられます。

# 生活のリズムにしよう 体力づくり



### ● スキーにのって雪を征服しよう

小国町スキー協会を下記の日程で結成したいと思います。  
初心者も上級者も、積極的に雪を征服しようという意欲のある方は、どなたでもお集まりください。  
みんなで相談して、いい協会をつくりましょう。  
1. 日時 12月22日(金) 午後7時30分より  
2. 会場 就業改善センター 大会議室

### ● 少年剣道教室納会

春以来20数名の少年少女剣士が、きびしい鍛練を重ねてきましたが、下記の日程で本年の納会をかねて大会を開催します。  
1. 日時 12月23日(土) 1時30分より  
2. 会場 柏崎高校小国分校体育館(終了後茶話会をひらきます。)

### ● 高齢者若がえり教室納会

～ シャッフルボード大会 ～  
毎週1回中央公民館で行われている高齢者若がえり教室の納会をかねて、シャッフルボード大会を下記日程で開催いたします。  
1. 日時 12月27日(水) 9時30分より  
2. 会場 中央公民館大ホール  
3. その他 終了後反省会を開きます。



### ● バレーボール協会設立記念大会終

協会設立を記念して、11月14・15日夜12チームが参加して大会が行われ、結果は次のようになりました。

#### — 男子の部 —

- 1位 スポーツサークル
- 2位 小国町農協
- 3位 小国町役場

#### — 女子の部 —

- 1位 バドミントン教室
- 2位 小国町役場
- 3位 橋沢ママさんクラブ

## おわび

前号で紹介した産業文化祭参加作品の俳句の部の受賞者のうち、一句高賞の山崎三士さんの部落を上村に訂正します。

なお、山崎さんは総合点上位にあたりする成績でありましたが、多くのみなさんに生きがいを持っていただく参加の主旨から、一句高賞のみの受賞にさせていただきます。

## 年賀状は20日までに 小包は15日までに差出しを

今年の年末に県内の郵便局で取り扱う年賀状などの郵便物数は、平常月の約4倍と予想されます。

このように大量な郵便物をスムーズに処理するために、郵便局では、輸送力の増強・労働力の確保など、いろいろの準備を整えておりますが、ご利用のみさんにも次のことについてご協力をお願いいたします。

- ◆年賀状は20日までに 受付を15日から始めています。20日までに送らないと元旦の配達に間にあわなくなります。
- ◆あらかじめ3方面に分けて 「自分の地域と同じ郵便番号あて」「県内あて」「県外あて」に分け、簡単な紙札をつけて、束ねてお出しください。
- ◆住所は正確に
- ◆郵便番号は正しくはつき

りと  
◆赤で「年賀」の表示を  
お年玉つき年賀はがき以外のものを使用されるときは表面に「年賀」と赤書きし、他の郵便物とは別に束ねてお出しください。

しもやけは、皮膚の深部に  
ある動脈と静脈の連絡部分(皮  
膚糸球といふ)の機能障  
害によつて起こる。考えられ  
ています。この動脈と静脈連  
絡部分は、手や足の指の関節  
など小さな関節の背側とか、  
耳たぶのような体の末梢部分  
にだけあつて、しもや  
けも、そこに生じやす  
いのです。  
しもやけには、梅柿  
(たるがき)型と多型  
紅斑(たけいこうはん)  
型があります。梅柿型  
は文字通りたるがきの  
ように手足がはれてく  
るもので、ことも多い  
く、多型紅斑型は手足  
などに赤い斑点や小さ  
なふくらみができるも  
ので青年女子に多くみ  
られます。  
いずれもかゆみが強  
い。

**家庭の医療**

### しもやけの 予防と治療

水仕事などでぬれた  
あとはよく水分をふき  
とるとはもちろんな  
きつクツ、クツ下、  
ガーターや肉いイスな  
どは血行を悪くするの  
で避けましょう。  
治療の方法としては、  
血管の緊張を高めては  
ずり、つまりビタミン  
Eの内服が効果的です。た  
だの部分には抗生剤軟膏を布  
だけのとして張り、赤くはれた  
ところはシモヤケ軟膏  
をよくすりこんでください。

く、ひどいときは疼痛もあり、  
くすれて潰瘍をつくること  
があります。  
予防の方法としては、しも  
やけの起こりやすい手足の指  
の関節部分や耳たぶ、その間  
辺を、軟膏をすりこみながら  
五十分ほどよくマッサージ  
すること。また手足を  
ます冷水につけ、「冷  
交代浴」を数回くりか  
えすことも効果があり  
ます。

# 「出稼先訪問バス」のお知らせ

今年もまた寒い雪の季節がやってきました。遠い異郷の地へ、御主人やお父さんを出稼ぎとして送り出し、留守を守る皆さん方の御苦労は大変のことと思います。そして、御主人やお父さんも、雪の故郷や留守家族のことなどを思い、望郷の念切なることでしょう。

「出稼先訪問バス」は、「雪の故郷」と「出稼先」とを結ぶ定期便として、これまでに多数の方々の参加をいただき、好評を得てきましたが、本年度も上・中・下越地区から1台ずつを運行する予定です。行先・日程・募集人員等は次のとおりですが、運賃については県の補助もあり、格安な料金となっています。

なお、募集定員は120人としておりますので、希望者が多数の場合は、抽せんを決めさせていただきます。また、万一希望者が非常に少ない場合には、計画を縮小又は中止することもありますので、あらかじめ御了承下さい。

今回で6年目を迎える「出稼先訪問バ

班 別	第 2 班	第 3 班
行先及び募集人員	神奈川県 (40人)	東京都 (40人)
コース	柏崎 → 長岡 → 六日町 → 東京 → 横浜	
バスの発車日程及び発車場所	3月2日(金) 午後6時30分ごろ 柏崎職安前発車	
途中停車場所及び時間	長岡発(8:00) 小千谷駅発(8:40) 川口町役場前(9:00) 小出職安前(9:20) 越前屋旅館前(10:00) (六日町) など	
到着日時及び場所	3月3日(土) 午後1時ごろ 神奈川県政総合センター(横浜駅西口到着)	3月3日(土) 午前8時ごろ サンプラザ到着
到着後の日程	3月3日(土) 午前9時~10時 3月3日(土) 午前10時~ 3月4日(日) 午後8時	
帰る時間及び集合場所	3月4日(日) 午後10時30分出発(翌朝到着): 上野駅構内(みどりの窓口前) に午後9時30分集合	
経 費	バス料金 (県でも一部補助してあります。)	◎バス代金は行先及び乗車場所によって決定します。なお、この料金表は長岡経由のもので、第1班、長野経由の場合はキロ数に応じて増減があります。
	県であつた宿泊料	1人1泊 2,800円~3,500円前後(食事別)
申 込 方 法 そ の 他	○昭和54年1月31日までに「申込書」により、最寄りの安定所又は市町村役場の出稼係に御申込みください。 ○バス料金等は、乗車時に納入願います。 ○奥さんの参加が望ましいと思いますが、もし、かわりに子供さんが参加されるような場合は、なるべく18歳以上の方にして下さい。	

「出稼先訪問バス」申込書			
申込者の氏名	年 齢	住 所	(住 所) (TEL)
出稼者の氏名	申 込 者 との続柄	就労事業所名 所在地	(事業所) (所在地) (TEL)
3月2日の宿泊 (第1班の方)	イ、自分でみつける (イ・ロ及び(イ)・(ロ)のいずれかを○で囲んでください。)	ロ、県であつてほしい (イ)サンプラザ、王子会館、ホテル浦島など(東京) (ロ)サンライフ横浜、横須賀クラブなど(神奈川県)	
3月3日の宿泊	イ、自分でみつける	ロ、県であつてほしい (イ)サンプラザ、王子会館、ホテル浦島など(東京) (ロ)サンライフ横浜、横須賀クラブなど(神奈川県)	
訪問バス乗車場所	帰郷(帰り)バスの乗車希望	(イ)乗車を希望する 【(イ)・(ロ)のいずれかを○で囲んでください。】	(ロ)乗車を希望しない
同行者	氏名	年齢又は学年	備考



## 第3回小国町小・中・高校児童生徒「新春書初め展」

町内小・中・高校の児童生徒の書初め優秀作品100点を一堂に展示いたしますので、ぜひご覧ください。  
出品 小学・中学・高校・各校児童生徒の優秀作品  
会場 就業改善センター  
期間 1月12日(金)~1月31日(休)

## 消防出初式

\* 期 日 昭和54年1月6日  
小国町消防団では、昭和54年の無事故無火災を願って、恒例の出初式を行います。当日はサイレン・警鐘を鳴らし、その後各分団ごとに放水をします。

## 相談場所変更

### 母子健康相談

~就業改善センターへ~

乳児・妊産婦のことや、家族計画のことなどについての相談を、次のようにお受けしております。  
※ 相談は無料です。  
たくさんのかたのご利用をお待ちしております。

日 時 毎週木曜日 10時~3時  
場 所 就業改善センター  
相談員 町内助産婦  
(なお、電話での相談もお受けしております……)

## 上小国診療所休診のお知らせ

次のように休診いたしますので、よろしく願います。  
内科 12月28日午後~1月7日まで  
歯科 12月28日午後~1月4日まで

## 年末・年始 町内医療態勢について

年末・年始休日診療を、町内医療機関のご厚意により、急患に限り次のように診療にあたられます。  
※ 診療時間……午前9時~午後3時  
(年 末) 12月29日(金)~12月31日(日)  
成人健康センター

## (年 始)

1月1日(月)~1月3日(休)  
小国診療所

お正月を楽しく過ごすため、健康に充分注意いたしましょう。

## 「クリスマスパーティー」開催のお知らせ

—小国町青年団—  
青年団では、恒例のクリスマスパーティーを下記の要領で開催いたします。青年だけでなく、誰でも気軽に参加できます。多数の方の御来場をお待ちしております。

— 記 —

日 時 12月24日(日) 3時~8時  
会 場 中央公民館大ホール  
参加料 500円(クジ付)  
内 容 ダンス・レクダンス・ゲーム他  
(若干の飲物・食物と多数のプレゼントを用意しております。)  
主 催 小国町青年団

## ——ダンス講習会——

日 時 12月20日(休)  
午後7時30分~午後9時30分  
場 所 中央公民館 大ホール

※ 軽快な服装で、スポーツシューズを持参ください。  
小国町教育委員会主催 青年学級

## ヨーロッパ農業研修旅行

日本学校農業クラブ連盟では、ヨーロッパ6ヵ国・15日間の研修旅行を計画し、希望者を募集しております。  
期 間 54年2月17日~3月3日  
費 用 388,000円  
資 格 農業青年及び農業高校職員  
しめ切 12月25日(月)  
※ 詳しいことは、教育委員会へ。

## 年末期の事業資金のお申込みはお早目に

—国民金融公庫—  
商品仕入・買掛金・支払手形の決済・ボーナス等諸経費の支払など、年末期の資金のお手当てはお済みでしょうか。国民金融公庫では10月1日から、年末期の貸付を開始しました。当期間は申込みが集中しますから、お早目にお申込みください。

### ◎ 普通貸付 (一般の事業資金)

1. 融資限度 1,200万円以内
2. 利率 年 7.1%
3. 貸付期間 運転資金=5年以内  
設備資金=7年以内
4. 保証人 1名以上
5. 担 保 必要に応じて提供していただくことがあります。

### ◎ 中小企業経営改善貸付

1. 融資限度 250万円以内
  2. 利 率 年 6.6%
  3. 貸付期間 運転資金2年6ヵ月以内  
設備資金3年6ヵ月以内
  4. 担保・保証人不要です。
- ※詳しくは、国民金融公庫長岡支店・商工会にご相談ください。

とじて保存しよう

印刷 小千谷市位下印刷 発行 小国町役場